

4 COVID-19 PARENTING Perilaku yang Buruk

Semua anak pernah berperilaku buruk. Hal ini normal terutama ketika anak-anak lelah, lapar, takut, atau sedang dalam tahap belajar mandiri. Mereka bisa membuat kita kerepotan apalagi ketika terjebak di rumah!

Coba arahkan kembali

- > Sadari perilaku buruk sejak dini dan arahkan kembali perhatian anak-anak Anda dari yang buruk ke perilaku yang baik.
- > Hentikan sebelum dimulai! Ketika mereka mulai gelisah, Anda dapat mengalihkan perhatian dengan sesuatu yang menarik atau menyenangkan: "Ayo, mari kita pergi jalan-jalan!"

Berdiam diri sebentar

Ingin berteriak? Beri diri Anda jeda 10 detik. Hirup nafas dan keluarkan perlahan lima kali. Kemudian cobalah untuk merespons dengan cara yang lebih tenang.

Jutaan orang tua mengatakan ini membantu - SANGAT MEMBANTU.

Gunakan konsekuensi

Konsekuensi membantu mengajarkan anak-anak kita tanggung jawab atas apa yang mereka lakukan. Mereka juga menerima apabila ada disiplin yang mengontrol perilakunya. Ini lebih efektif daripada memukul atau berteriak.

Tetap gunakan Tips 1-3

- > Berbicara berdua, berikan pujian karena mereka menjadi lebih baik, dan penerapan disiplin yang konsisten akan mengurangi kemunculan perilaku buruk.
- > Berikan anak-anak Anda dan remaja tanggung jawab sederhana. Pastikan itu adalah sesuatu yang bisa mereka lakukan. Dan pujiilah mereka ketika mereka melakukannya!

- > Beri anak Anda pilihan untuk mengikuti instruksi Anda sebelum memberi mereka konsekuensinya.
- > Usahakan tetap tenang saat memberikan konsekuensi.
- > Pastikan Anda bisa memberikan konsekuensinya dengan konsisten. Misalnya, mengambil telepon remaja selama seminggu sulit untuk diterapkan. Menyisihkannya selama satu jam lebih realistis.
- > Setelah konsekuensinya berakhir, beri anak Anda kesempatan untuk melakukan sesuatu yang baik, dan pujiilah mereka untuk itu.

Klik di sini untuk tips pengasuhan lebih lanjut:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.